Polar Equine M400

Guía de primeros pasos

Compatible con

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA
Tfno. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

ES 02/2015

BIENVENIDOS

¡Gracias por elegir Polar! En esta guía, te mostraremos las nociones básicas del uso y cuidado del Polar M400 Equine. Puedes descargar el Manual del usuario completo del M400 en polar.com/support/M400. Para obtener más ayuda, hay varios estupendos tutoriales de vídeo en polar.com/support que quizás quieras consultar.

CONTENIDO

1. **Polar M400**: Gracias a un GPS integrado, el M400 te ofrece toda una variedad de información útil durante el entrenamiento. El M400 realiza un seguimiento de forma precisa de la velocidad y distancia, y también calcula los datos de altitud, ascenso y descenso basados en GPS.
2. **Cable USB**: Utiliza el cable USB para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu M400 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.
3. **El H7 HR Sensor** mide la frecuencia cardíaca en tiempo real y envía esta información de forma inalámbrica y continua al M400.
4. **La base de electrodos Polar Equine** (incluida en el pack Polar Equine M400) O el **elástico Polar Equine** (incluido en el pack Polar Equine M400 Trotting)

5. Con tu producto Polar M400, recibes una nueva **Polar Soft Strap**. Las áreas de electrodos de plástico situadas en el reverso de la cinta detectan tu frecuencia cardíaca.

Puedes descargar esta Guía de primeros pasos en alemán, francés, italiano, español, finés y sueco en www.polar.com/support.

CONFIGURAR TU M400

Cuando recibes tu nuevo M400, está en modo almacenamiento. Se activa cuando lo conectas a un ordenador. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu M400.

Para asegurarte de que obtienes el software más reciente de tu M400, realiza la configuración en el servicio web Flow.

1. Ve a flow.polar.com/start e instala el software FlowSync.
2. Conecta tu M400 a tu ordenador para configurarlo y cargar la batería.
3. Crea una cuenta Polar Flow para tu caballo.
4. Ajusta la frecuencia cardíaca máxima para tu caballo en Polar Flow: Nombre de cuenta > Ajustes > Frecuencia cardíaca máxima: cambiar a 220.
5. Añade perfiles de deportes del caballo: Nombre de cuenta > Perfiles de deportes > Añadir perfil de deporte: Equitación y/o Carrera de trote.
6. Sincroniza los ajustes con tu M400 en Polar FlowSync.

Aunque tengas equipos tanto para personas como para caballos, recuerda que el M400 sólo puede configurarse para un usuario cada vez. Si deseas utilizarlo tú misma, restaura los ajustes de fábrica en FlowSync y crea tu propia cuenta.

Si estás impaciente por iniciar tu primera sesión de entrenamiento con el M400, realiza una configuración rápida para ponerte en marcha:

1. Conecta el M400 a tu ordenador con un cable USB para cargar la batería. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un par de minutos en aparecer.
2. Cuando la carga se complete, configura tu M400. También debes introducir los ajustes físicos, aunque no se refieran al caballo.
3. Se muestra **¡Todo listo!** cuando has terminado.

Si has realizado la configuración rápida, sólo puedes usar tu M400 en inglés. Para utilizarlo en otro idioma, realiza la configuración en flow.polar.com/start.

PRESENTACIÓN DEL M400

Desplázate por el menú pulsando ARRIBA o ABAJO. Confirma las selecciones con el botón INICIO y para volver, poner en pausa y detener utiliza el botón ATRÁS.

CONSEJOS ÚTILES

» Cambia el aspecto del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA
» Bloquea los botones en la vista de hora pulsando y manteniendo pulsado LUZ
» Entra en el Menú rápido en la vista de entrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ

VINCULAR UN HR SENSOR CON EL M400

Para comenzar a utilizar el H7 HR Sensor, primero tienes que vincularlo con tu M400. Ponte el HR Sensor como aparece a continuación, o coloca el sensor a tu caballo con la base de electrodos o el elástico, como se detalla más adelante en esta guía.

1. Humedece el área de los electrodos de la cinta.
2. Fija la cinta alrededor de tu tórax y ajústala para que quede ajustada pero cómoda.
3. Coloca el HR Sensor en la cinta.

4. Pulsa INICIO. A continuación espera a que aparezca la solicitud de vinculación del sensor y selecciona Sí.

También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes** > **Ajustes generales** > **Vincular y sincronizar** > **Vincular nuevo dispositivo**.

BASE DE ELECTRODOS

El pack de base de electrodos para HR Sensor Equine es la nueva generación de sensores de frecuencia cardíaca para caballos. El sistema cuenta con sensores de plástico fabricados con un material conductor que se adaptan perfectamente a los movimientos del caballo al galope. Estos sensores cuentan con una almohadilla absorbente para garantizar un contacto permanente con la piel del caballo y la máxima exactitud.

Piezas

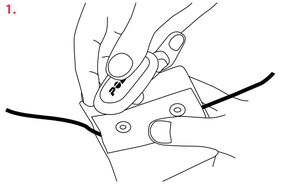
1. La base de electrodos Equine detecta la señal eléctrica de cada pulsación. Incluye un bolsillo para el HR Sensor y dos electrodos. El electrodo positivo está marcado con un signo más y el electrodo negativo, con un signo menos.

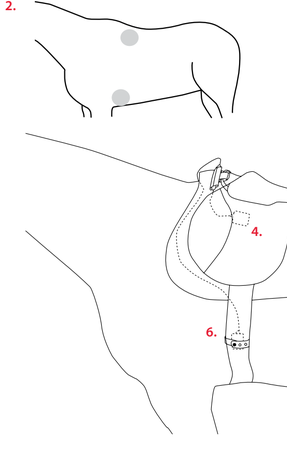
2. Dos cintas de plástico para sujetar la base de electrodos.

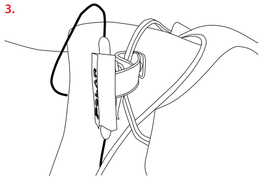
COLOCACIÓN DE LA BASE DE ELECTRODOS

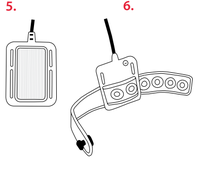
1. Sujeta el HR Sensor al bolsillo de la base de electrodos. Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.
2. El HR Sensor registra impulsos eléctricos muy pequeños emitidos por el corazón. Para que el HR Sensor pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las almohadillas de los electrodos y la piel del caballo. Humedece correctamente las almohadillas de los electrodos y el pelo del caballo en las zonas en las que se colocan las almohadillas de los electrodos (consulta la ilustración). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de estas áreas. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.
3. Sujeta el bolsillo a la montura con una de las cintas de plástico.
4. Coloca la almohadilla del electrodo positivo (cable corto) por debajo de la montura (4) en el lado izquierdo del caballo. Asegúrate de que el lado del electrodo de la almohadilla quede orientado hacia la piel del caballo (5). El peso del jinete mantendrá colocado el electrodo.
5. Sujeta la almohadilla del electrodo negativo (cable largo) por debajo de la cincha con una cinta de plástico (6) y aprieta la cincha. Si es necesario, puedes colocar una esponja húmeda entre la almohadilla del electrodo negativo y la cincha para asegurar un buen contacto con la piel.

Para optimizar el contacto entre la piel del caballo y las almohadillas de los electrodos, puedes aplicar gel de contacto a las almohadillas. Esto asegura una mejor detección de la frecuencia cardíaca del caballo.



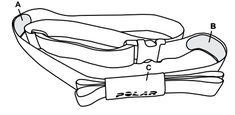






ELÁSTICO

Las áreas de electrodos de plástico (A, B) situadas en el reverso del elástico detectan la frecuencia cardíaca. El bolsillo (C) protege el HR Sensor de golpes y arañazos e impide que se caiga del elástico. El HR Sensor envía la señal de frecuencia cardíaca al M400.

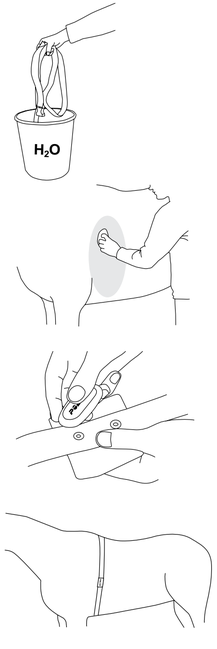


COLOCACIÓN DEL ELÁSTICO

1. Para que el HR Sensor pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las áreas de electrodos de plástico y la piel del caballo. Humedece completamente el elástico, por ejemplo en un cubo de agua (1).
2. Humedece también el pelo del caballo en las zonas en las que se colocan los electrodos del elástico (2). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de estas áreas. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.
3. Sujeta el HR Sensor al bolsillo (3). Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.
4. Coloca el elástico de la forma indicada (4), con el bolsillo del HR Sensor situado en el lado izquierdo del caballo. Así te asegurarás de que las áreas de electrodos del elástico queden en la posición correcta.

El alcance del HR Sensor es de más de 10 m. Por tanto, también puedes monitorizar la frecuencia cardíaca de tu caballo cuando le das cuerda.

Para optimizar el contacto entre la piel del caballo y los electrodos, puedes aplicar gel de contacto a los electrodos. Esto asegura una mejor detección de la frecuencia cardíaca del caballo. Aplica el gel en las áreas de electrodos situadas en el reverso del elástico.



EMPEZAR A ENTRENAR

Pulsa INICIO y selecciona el perfil de deporte. Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles para captar las señales del satélite GPS. Permanece inmóvil con la pantalla hacia arriba hasta que se detecte la señal. Una vez que se detecta la señal, se muestra OK. Pulsa INICIO de nuevo cuando desees ponerte en marcha.

En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes y deportes existentes (p. ej. Equitación o Carrera de trote) a tu lista de deportes, así como editarlos. Puedes seleccionar qué se muestra en la pantalla durante las sesiones de entrenamiento. En el servicio web Flow: Haz clic en el nombre/foto de perfil de la cuenta en la esquina superior derecha y selecciona Perfiles de deportes.

Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos

Puedes configurar un temporizador repetitivo o dos temporizadores que se alternen basados en tiempo y/o distancia que te guíen en tus fases de ejercicio y recuperación en el entrenamiento de intervalos.

1. Para empezar, ve a **Cronómetros** > **Temp. intervalos**. Selecciona **Ajustar cronómetro(s)** para crear nuevos temporizadores.
2. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**:
   - Basado en tiempo: Define los minutos y segundos para el cronómetro y pulsa INICIO.
   - Basado en distancia: Define la distancia para el cronómetro y pulsa INICIO.
3. **Se muestra ¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, selecciona Sí y repite el paso 2.
4. Cuando hayas finalizado, selecciona **Inicio X,XX km / XX:XX** y pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento y a continuación, selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
5. Cuando el M400 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

Iniciar una sesión con Calculadora de tiempo final

Ajusta la distancia de la sesión y el M400 calculará la hora de finalización de la sesión en función de la velocidad.

1. Para empezar, ve a **Cronómetros** > **Calculadora tiempo final**.
2. Para seleccionar una distancia objetivo, ve a **Ajustar distancia** y selecciona **5,00 km**, **10,00 km**, **Media maratón**, **Maratón** o **Ajustar otra distancia**. Pulsa INICIO. Si seleccionas **Ajustar otra distancia**, ajusta la distancia y pulsa INICIO. Se muestra **El tiempo final se calculará para XX,XX**.
3. Selecciona **Inicio X,XX km/ X,XX mi** y pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
4. Cuando el M400 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Registrar un lap: Pulsa INICIO durante una sesión.

Bloquear una zona de frecuencia cardíaca: Para bloquear/desbloquear la zona en la que estás en ese momento, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con un feedback de sonido.

Poner en pausa y parar el entrenamiento: Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa INICIO. Para parar la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante tres segundos cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

También puedes iniciar Temp. intervalos/Calculadora tiempo final durante la sesión, por ejemplo después del calentamiento. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar al Menú. Para volver a la continuación, selecciona emp. intervalos/ Calculadora tiempo final.

Polar M400 ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte en el entrenamiento. Consulta el Manual de usuario completo del dispositivo de entrenamiento para sacar el máximo partido a tu dispositivo de entrenamiento. El Manual del usuario se puede descargar en www.polar.com/support/M400.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Obtén un análisis instantáneo y valoraciones detalladas de tu entrenamiento con el M400, la app Flow y el servicio web Flow.

M400
Después de cada sesión de entrenamiento, obtendrás un resumen instantáneo de la sesión. Para visualizar el resumen de entrenamiento más tarde, ve a **Agenda** y selecciona el día y a continuación, el resumen de la sesión que quieres ver.

App Polar Flow
Sincroniza tu M400 con la app Flow para analizar los datos de entrenamiento de un vistazo después de cada sesión. La app Polar Flow te permite ver un resumen general rápido de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet.

Servicio web Polar Flow
El servicio web Polar Flow te permite analizar cada detalle de tu sesión de entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento. Sigue tus progresos y también comparte tus mejores sesiones con otras personas.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Lecturas anormales de frecuencia cardíaca durante el ejercicio
- Asegúrate de que los electrodos estén colocados y orientados correctamente. Comprueba también que la cincha esté suficientemente apretada.
- Asegúrate de que el pelo del caballo esté perfectamente humedecido bajo los electrodos. Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de las áreas en las que se colocarán los electrodos.
- El sudor y la suciedad acumulados pueden afectar a la medición de la señal que va del corazón al HR Sensor. Comprueba si es necesario limpiar los electrodos.
- Asegúrate de que el HR Sensor esté bien sujeto al bolsillo de la base de electrodos o al elástico.
- Mantén el dispositivo de entrenamiento y el HR Sensor en el mismo lado del caballo.
- Si has realizado todas las acciones mencionadas y la medición de frecuencia cardíaca no funciona, la pila de tu HR Sensor puede estar descargada.

¿Cómo puedo captar mejor las señales de satélite?
Lleva el M400 en la muñeca, orientado hacia arriba. Mantén la muñeca quieta y elevada por encima del tórax durante la búsqueda. Permanece inmóvil y mantén la posición hasta que el M400 haya detectado señales de satélite.

¿Cómo puedo asegurar una buena recepción de la señal de GPS en mi M400?
La mejor recepción de señal de GPS se consigue al entrenar en un área abierta sin obstáculos para las señales de satélite. Dada la naturaleza de la señal de GPS, la señal de satélite puede ser bloqueada, por ejemplo, por colinas, edificios altos y árboles. La lluvia, la niebla y la nieve también pueden afectar a la calidad de la señal.

El M400 no detecta o tarda mucho en detectar las señales de satélite
Es posible que haya algo alrededor que bloquea la recepción de la señal de satélite GPS (p. ej., pasos subterráneos, edificios altos, accidentes geográficos o áreas arboladas). Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. En condiciones normales, la captación de señales de satélite por primera vez tarda normalmente de 30 a 60 segundos. Recuerda que la recepción de la señal de GPS no funciona en interior.

Las lecturas de velocidad o distancia son incorrectas o irregulares
Es posible que haya algo alrededor que bloquea la recepción de la señal de satélite GPS (p. ej., pasos subterráneos, edificios altos, accidentes geográficos o áreas arboladas). Si el M400 no puede localizar las señales de satélite, tampoco podrá calcular su ubicación. La distancia se mide entre la última ubicación anterior al área de sombra y la primera ubicación posterior al área de sombra en línea recta.

¿Cuál es la exactitud de medición del M400?
La exactitud de medición del M400 es +/- 2% para la distancia y +/- 2km/h para la velocidad. Al moverse a velocidades bajas (por debajo de 3km/h), la exactitud de este nivel puede provocar, en ocasiones, errores relativamente importantes. Sin embargo, a mayor velocidad, la medición es más exacta.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones, asegurar una medición fiable y maximizar la vida útil de la base de electrodos/elástico y el HR Sensor.

M400
Mantén limpio el dispositivo
- Puedes lavar el dispositivo con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua. No utilices alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- Si no utilizas el dispositivo 24/7, retira cualquier resto de humedad antes de guardarlo. No lo guardes en materiales no transpirables ni en un ambiente húmedo, p. ej. una bolsa de plástico o una bolsa de deporte.

Mantén limpio el puerto USB del dispositivo para garantizar la carga y sincronización continuas
- Mantén limpio el puerto USB para proteger de forma efectiva tu M400 de la oxidación y otros posibles daños causados por el agua salada (p. ej. sudor o agua del mar) y la suciedad.
- **Para mantener limpio el puerto USB, enjuágalo con agua templada del grifo después de cada sesión de entrenamiento.** El puerto USB es resistente al agua y puedes enjuagarlo debajo del agua corriente sin dañar los componentes electrónicos.
- Cuando utilice el puerto USB, compruebe que no tenga humedad, pelo, polvo o suciedad. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad. Es posible utilizar un palillo para retirar pelos, polvo o cualquier otra suciedad de la cavidad del sensor. No utilices ninguna herramienta en la limpieza para evitar arañazos.

No cargues el M400 si el puerto USB está húmedo o con sudor. Evita exponer el dispositivo al frío extremo (por debajo de −10 °C/14 °F) y al calor extremo (por encima de 50 °C/120 °F) o a la luz solar directa.

H7 HR Sensor
Retira el HR Sensor del bolsillo después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el HR Sensor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Soft Strap: Enjuágala con agua corriente después de cada uso. Lávala con regularidad. Consulta la etiqueta de tu cinta para obtener instrucciones detalladas acerca del lavado.
Para obtener instrucciones detalladas de cuidado, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

Base de electrodos
Enjuaga la base de electrodos con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente las almohadillas de los electrodos con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en los electrodos. No sumerjas, planches ni limpies en seco la base de electrodos ni uses lejía para limpiarla. No estires ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

Elástico
Enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso y tiéndala para secarlo. Limpia cuidadosamente el elástico con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en el elástico. No sumerjas, planches ni limpies en seco el elástico ni uses lejía para limpiarlo. No estires el elástico ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

Almacenamiento
Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el carro. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Seca y guarda la base de electrodos/elástico y el HR Sensor por separado para maximizar la vida útil de la pila del HR Sensor. Mantener el HR Sensor en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el HR Sensor cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el HR Sensor a la luz solar directa durante periodos prolongados.

Servicio técnico
Durante los 12 meses del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los centros de servicio técnico Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de tu país.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

M400

Tipo de batería	Batería de polímero de litio de 190 mAh
Autonomía	Hasta 8 horas con GPS y HR Sensor
Temperatura de funcionamiento	-10 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F
Resistencia al agua	30 m
Materiales	Acero inoxidable, policarbonato/ acrilonitrilo butadieno estireno, acrilonitrilo butadieno estireno, uretano termoplástico, polimetilmetacrilato, silicona

HR Sensor Bluetooth® Smart

Tipo de batería	CR2025
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcionamiento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistencia al agua	30 m
Sensor	Poliamida
Cinta	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Para cambiar la pila del HR Sensor:
1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.
4. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta CLOSE (Cerrar).

Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.

PRECAUCIONES

Los productos Polar (dispositivos de entrenamiento, de seguimiento de actividad y accesorios) se han diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Los dispositivos de entrenamiento y de seguimiento de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y/o te muestran tu actividad. Los dispositivos de entrenamiento Polar con GPS integrado muestran la velocidad, distancia y ubicación. Con un accesorio Polar compatible, los dispositivos de entrenamiento Polar muestran la velocidad y distancia, cadencia, ubicación y salida de potencia. Consulta www.polar.com/es/productos/accesorios para obtener una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrica miden la altitud y otras variables. No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Minimización de los riesgos durante el ejercicio: El ejercicio puede suponer ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.
- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, los medicamentos, las drogas, el alcohol y la nicotina. Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el ejercicio, se recomienda parar el ejercicio o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos, puedes utilizar los productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Si te produce alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del HR Sensor, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el HR Sensor. Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos y puntos de acceso WLAN. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de los posibles fuentes de interferencias. Para más información, visita www.polarelectrica.es/es/ayuda.

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR PARA PRODUCTOS EQUINE

- Los productos Polar Equine son desarrollados y fabricados para su uso en deportes hípicos. Cada producto es sometido a ensayos rigurosos antes de salir de la fábrica.
- Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los clientes que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los clientes que han adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al cliente/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante doce (12) meses a partir de la fecha de compra.
- **¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!**
- La garantía no cubre piezas de desgaste como la pila, la base de electrodos Equine, elástico Equine y Soft Strap, el desgaste normal del producto, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado; estuches/pantallas rajados, rotos o con arañazos; productos o sus piezas, modificados o alterados.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

La información regulatoria está disponible en www.polar.com/support.

CE Este producto cumple con las Directivas 1999/5/CE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/es/informacion_reguladora.

CE 0537 Este producto cumple con las Directivas 93/42/CEE, 1999/5/CE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/es/informacion_reguladora.

Este producto cumple con las Directivas 2013/56/CE y 2012/19/UE. Eliminación separada de la pila y los productos electrónicos.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Copyright © 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy.

Limitación de responsabilidades
Recuerda que estos términos de garantía se aplicarán a los productos Polar Equine en sustitución de cualesquiera otros términos de garantía de Polar Electro, incluso si dichos otros términos aparecieran en alguna parte de la documentación del producto.